

Mango Africano: beneficios, usos, precauciones y más

¿Sirve el mango africano para perder peso?



El mango africano (*Irvingia gabonensis*) es una sustancia natural que a menudo se comercializa como una ayuda para perder peso. Los suplementos de mango africano generalmente contienen extractos de las semillas del árbol de mango africano (una planta originaria de África Occidental). Las semillas africanas de mango son conocidas por contener una variedad de nutrientes, que incluyen fibra, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y minerales.

¿Para qué se usa el mango africano?

En la medicina alternativa, se dice que **el mango africano promueve la pérdida de peso mediante la [supresión del apetito](#)**, la aceleración del metabolismo y la prevención de la acumulación de grasa.

Además, algunos defensores afirman que el mango africano puede ayudar a tratar ciertos problemas de salud, como el [colesterol alto](#) y la [diabetes](#).

Lea también: [Fibra insoluble vs fibra soluble ¿cuál es mejor para perder peso?](#)

Beneficios del mango africano

Hasta la fecha, pocos estudios científicos han probado los efectos sobre la salud del mango africano. Sin embargo, algunas investigaciones sugieren que el mango africano puede ayudar a proteger contra la obesidad y mejorar la salud metabólica.

Por ejemplo, en un estudio de 2009 en *Lipids in Health and Disease*, los investigadores encontraron que **los participantes que tomaron mango africano todos los días durante 10 semanas, experimentaron mejoras significativas en el peso corporal**, grasa corporal, tamaño de la cintura, niveles de colesterol, niveles de azúcar en sangre y niveles de proteína C reactiva (un marcador de inflamación). El estudio involucró a 102 personas saludables con sobrepeso u obesas; la mitad de los participantes recibieron mango africano, mientras que la otra mitad recibió un placebo.

Además, un estudio de 2008 en *Lipids in Health and Disease*, indicó que tomar una combinación de mango africano y cissus (una hierba utilizada durante mucho tiempo en la medicina ayurvédica) puede ayudar a combatir la obesidad. Todos los días durante 10 semanas, 72 participantes obesos o con sobrepeso, tomaron cápsulas que contenían una de tres sustancias: un placebo, la combinación africana de mango / cissus o cissus solo.

Al final del estudio, los miembros del grupo africano mango / cissus, mostraron las mayores reducciones en el peso corporal, la grasa corporal, el tamaño de la cintura y los niveles de colesterol.

En la investigación basada en animales, los científicos han determinado que el mango africano puede combatir la obesidad al inhibir el desarrollo de las células grasas.

Lea también: [Frutas para bajar de peso](#)

Precauciones

Poco se sabe sobre la seguridad del uso a largo plazo del mango africano. Hay algunas pruebas de que el mango africano puede desencadenar efectos secundarios leves como:

- Dolor de cabeza
- Sequedad de boca
- Trastornos del sueño
- Problemas gastrointestinales.

Los suplementos no han sido probados para la seguridad y debido al hecho de que los suplementos dietéticos están en gran parte no regulados, el contenido de algunos productos puede diferir de lo especificado en la etiqueta del producto. También tenga en cuenta que no se ha

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que están tomando medicamentos.

Consideraciones

Debido a la falta de investigaciones de apoyo, es demasiado pronto para recomendar el mango africano como un [tratamiento para la pérdida de peso](#).

Si está buscando perder peso, el National Institutes of Health de los Estados Unidos (NIH) recomienda seguir un plan de control de peso que combine la alimentación saludable con el ejercicio regular. Llevar un diario de comidas, dormir ocho horas cada noche y [controlar su estrés](#), también puede ayudarlo a alcanzar y mantener un peso saludable.

Si está considerando el uso del mango africano para tratar una enfermedad (como la diabetes), asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar su régimen de suplemento. El autotratamiento de una afección con mango africano y el evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Referencias:

Oben JE, Ngondi JL, Blum K. "La inhibición del extracto de la semilla de Irvingia gabonensis (OB131) en la adipogénesis mediada por la regulación negativa de los genes PPARgamma y leptina y la regulación al alza del gen de la adiponectina". Lipids Health Dis. 2008, 13 de noviembre, 7:44.

Oben JE, Ngondi JL, Momo CN, Agbor GA, Sobgui CS. "El uso de una combinación de Cissus quadrangularis / Irvingia gabonensis en el tratamiento de la pérdida de peso: un estudio doble ciego controlado con placebo". Lipids Health Dis. 2008 31 de marzo, 7: 12.

Institutos Nacionales de Salud. "[Red de información de control de peso: pérdida de peso de por vida](#)". Publicación de NIH No. 04-3700. Enero de 2009.

Ngondi JL, Etoundi BC, Nyangono CB, Mbofung CM, Oben JE. "IGOB131, un nuevo extracto de semilla de la planta de África Occidental Irvingia gabonensis, reduce significativamente el peso corporal y mejora los parámetros metabólicos en humanos con sobrepeso en una investigación aleatorizada, doble ciego, controlada con placebo". Lipids Health Dis. 2009 Mar 2; 8: 7.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.